

心を積極的観念で満たし、人生を正しく明るく生きることを説いた方がいた。大リーグのエンゼルスで活躍する大谷翔平選手も、その哲学に学んでいたそうである。以下に、その哲学の要諦ともいべきことを紹介する。

この哲学の最も大切な部分は、どのような環境にあらうとも心を常に積極的に保つことで、人生を明るく前向きにいきいきと生きていこうという教えであり、そのための実践方法だといえる。

真夏に汗をかきながら「暑くてたまらないな」と思うか「暑いな、夏は暑いほうがよい」と思うか。同じ環境でも、その人の捉え方によってはまるで違ったものになってくる。

同様に、どのような苦しく厳しい条件に身を置こうとも、不平不満を並べるのではなく、心を正しく明るく前向きに保つ人がある。そうなれば、その人にとって厳しい環境も幸せをつかむチャンスになるはずである。この方が事あるごとに述べられる「人生は心一つの置きどころ」とはそういうことなのである。

では、どのようなときも積極的に心を保てるようになるにはどうするか。その方は、その一つとして「観念要素更改法」を説く。

私たちの潜在意識に怒りや恐れ、悲しみ、怨み、憎しみといった消極的観念要素が巣くっていると「死んでしまいたい」「希望を持ってない」などの思いが渦巻き、運勢も暗転する。観念要素更改法とは、この消極的観念要素を積極的観念要素に入れ替え、人生を好転させる方法にほかならない。

潜在意識を積極的観念で満たす方法として、次のような方法がある。寝る前、鏡に映る自分に向かって「おまえは信念が強くなる」と命令する、そして目覚めた直後、「私は、きょう信念が強くなった」と耳に聞こえるように言う。

これは「命令暗示法」「断定暗示法」と呼ばれるが、この他にも寢床には消極的な思いは一切持ち込まず、明るく朗らかに、いきいきと勇ましい積極的なことだけを連想しながら眠る、という教えも説いている。

「なるほど」とは思う。だが、実際に自分にできるかという、まずやらない。もう10年以上も前になるが、教頭になったことを契機に、生き方、人生論、哲学の類の書籍を読むようになった。著名な方の名言にも多くのことを教えられた。

それから今までずっと勉強を続けてきたかという、実は途中で断念、挫折したことがある。本に書いてあることを理解し、実際にやろうとするのだが、さっぱりうまくいかない。続かない。続かないから何も変わらない。そのうち、いつまで経ってもできない自分が嫌になり、勉強することをやめてしまった期間がある。

それでも勉強したことは、人に伝えることはできるようになった。伝えることで、知識としては身に付く。だからといって自分ができるわけではない。

挫折した結果、わかったことがある。できないまでも、勉強していた方が、勉強していないときよりは、まだましだということである。それで、数年前からまた勉強を再開した。何を勉強しているのかというと、一言でいうと「人間学」となろうか。きっと最も大切なのだが、最もむずかしい分野である。書物から学ぶことが多いが、結局は、人物、人に学んでいる。勉強していた方が、まだましだということがわかったので、これからも勉強を続けるしかない。